

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что тренерам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и в личностном, нравственном и духовном. А также добиваться у них противостояния многим соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

#### **Литература**

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Академия педагогических наук, 1960. – 500 с.

## **СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК РЕСУРС СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

### **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CONDITION AS A RESOURCE FOR OF MODERN YOUTH IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

Перикова Е.И., Бызова В.М.  
Perikova E.I., Bysova V.M.

**Аннотация.** В работе представлены результаты феноменологического исследования представлений современной молодежи о состоянии психологического благополучия и ресурсах его восстановления. В исследовании приняли участие 182 студента Санкт-Петербургского государственного университета (141 девушка и 41 юноша). Были выделены различия уровня психологического благополучия и его субъективные характеристики в группах юношей и девушек. Систематизирован спектр ресурсных состояний, который описывали респонденты: творческие (духовные), интеллектуальные, эмоциональные, социокультурные и поведенческие.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, ресурсные состояния, психология неопределенности.

**Abstract.** The article presents the results of the phenomenological study of representations of modern youth about psychological well-being condition and resources of its recovery. The study involved 182 students of St. Petersburg State University (141 girl and 41 boy). There are different levels of psychological well-being and subjective characteristics in groups of boys and girls. The range of resource states, which describe respondents was systematized. There are creative (spiritual), the intellectual, emotional, socio-cultural and behavioral resource.

**Keywords:** psychological well-being, resource condition, the psychology of uncertainty.

Сбалансированное развитие всех ресурсов позволяет молодому человеку быть уверенным в себе, выполнять дела, решать задачи с оптимальной эффективностью и достигать жизненных целей [3,4]. Для ресурсного состояния необходимо осознавать свои потенциалы, уметь их восстанавливать и целенаправленно использовать. Состояние в ресурсе – это, прежде всего, состояние психологического благополучия личности, в котором успешно

достижение результатов деятельности учебной, коммуникативной, спортивной, трудовой.

Данная работа направлена на выявление эмпирических характеристик психологического благополучия современной молодежи и ресурсов его восстановления.

В исследовании приняли участие 182 студента Санкт-Петербургского государственного университета, в том числе: 141 девушка и 41 – юноша в возрасте 18-20 лет (средний возраст 19,5 лет).

В качестве методов исследования была разработана авторская анкета, направленная на изучения ресурсов психологической устойчивости молодежи, сопровождавшаяся клинико-психологической беседой. А также все респонденты выполнили методику психологического благополучия К.Рифф [1,5]. Для выделения различий в выборках юношей и девушек использован критерий Стьюдента.

Анкета включала вопросы, направленные на самоанализ эмоциональной сферы и идентификацию переживаемых чувств и актуальных состояний, а также выявление собственных потенциалов личности.

Первоначально каждый участник отвечал на вопросы анкеты, после чего была выполнена методика К.Рифф и в заключение с каждым респондентом проведена клинико-психологическая беседа с целью уточнения содержания ответов.

Полученные данные представлены в таблице №1.

*Таблица 1.*

Показатели психологического благополучия в выборках юношей и девушек ( $M \pm MS$ )

	Юноши	Девушки	Значимость
Положительные отношения с другими	54,36±12,47	60,73±11,80	0.003
Автономия	58,95±9,55	58,19±11,17	
Управление окружением	53,58±9,02	59,45±42,42	
Личностный рост	63,65±10,47	66,04±8,63	
Цель в жизни	59,80±11,47	63,71±9,21	0.025
Самопринятие	54,31±13,06	59,21±31,07	
Баланс аффекта	97,78±20,07	89,89±20,95	0.034
Осмысленность жизни	92,39±16,28	96,07±16,88	
Человек как открытая система	62,58±8,47	67,17±8,78	0.070
Сумма	345,95±47,49	359,41±43,00	

Из таблицы 1 можно видеть наличие значимых различий в ряде показателей: «Положительные отношения с другими» (54,36±12,47 и 60,73±11,80, при  $p=0,003$ ), «Цель в жизни» (59,80±11,47 и 63,71±9,21, при  $p=0,025$ ), «Баланс аффекта» (97,78±20,07 и 89,89±20,95, при  $p=0,034$ ), «Человек как открытая система» (62,58±8,47 и 67,17±8,78, при  $p=0.070$ ).

Полученные показатели в выборке юношей отличаются снижением в сравнении с нормой по шкалам «Положительное отношение с другими» и «Цель в жизни», а в выборке девушек – по шкале «Баланс аффекта». Суммарный показатель психологического благополучия снижен в сравнении с нормой, как у юношей, так девушек [5, С.104].

Анализ анкетного опроса молодежи показал наличие негативных психических состояний: раздражение (54% юношей и 50% девушек), тревога (32% юношей и 37% девушек), зависть (22% юношей и 13% девушек), враждебность, ненависть, ярость (18% юношей и 10% девушек), жалость к себе (13% юношей и 17% девушек). Юноши и девушки обнаруживают у себя состояния печали, тоски, апатии и обозначают подобное состояние как депрессивное. Печаль в большей степени отмечалась девушками, в отличие от юношей (13% юношей и 26% девушек). Респонденты отмечали преобладание отрицательных эмоций («злость», «гнев», «ненависть», «зависть», «разочарование в людях и в жизни»).

Вопросы анкеты были направлены на вербализацию общего смысла и содержания психологического «неблагополучия» личности. Полученные ответы были систематизированы в три группы ответов относительно своего предмета:

1. Опасения относительно собственных возможностей. 50% юношей и девушек испытывали беспокойство о возможной нереализации собственного потенциала и будущих неудачах.

2. Опасения относительно «недружелюбности» окружающего мира. 40% юношей и девушек испытывают беспокойство, связанное с трудными жизненными ситуациями, в частности, экзаменационными.

3. Опасения относительно субъективного благополучия. 32% юношей и девушек подчеркивали чувствительность к замечаниям, оскорблениям, задевающим чувство собственного достоинства.

В дальнейшем мы предлагали респондентам обратиться к поиску и обозначить личностные ресурсы для повышения собственного благополучия, для успешного решения предстоящих задач и достижения поставленных целей. Респонденты описали целый спектр ресурсных состояний, которые были систематизированы в следующие группы: творческие (духовные), интеллектуальные, эмоциональные, социокультурные и поведенческие.

Прежде всего, опрошенная молодежь отмечала наличие творческих и интеллектуальных ресурсов (40% юношей и 73% девушек). Эти ресурсы определяют мотивы деятельности, смысл существования, цель в жизни. Духовные ресурсы определяются направленностью личности, ценностными установками и ориентациями, формируя внутренний стержень.

Эмоциональные ресурсы (10% юношей и 30% девушек) отражали способность к сопереживанию, «сочувствию», «эмпатии», «умению выслушать и поддержать другого», «искренности», «отзывчивости».

Социальные и социокультурные ресурсы – выражены у 33% респондентов. Эти ресурсы связаны со способностью устанавливать социальные отношения с теми, кто обладает определенным опытом и могут

помочь разобраться с проблемой, с решением поставленных задач («обращение к специалисту»).

Молодежь, в целом, характеризовалась активной жизненной позицией, коммуникативными и организаторскими способностями, что проявлялось в их «участии в организации научных конференций», «публичных выступлениях», «ораторских навыках», «способностях убеждать аудиторию».

Поведенческие ресурсы, как правило, отражали физическое состояние человека, необходимое для выполнения физических действий и оказания воздействия на окружающую среду. Эти ресурсы определяют психосоматическое здоровье личности. Юноши и девушки в целом в равной мере подчеркивали для себя значимость «собственной уравновешенности», «спокойствия», «душевной устойчивости», «гармонии с собой».

Юноши отмечали физическую выносливость, адаптивность к изменяющимся условиям, стрессоустойчивость. А также отмечали «лидерские данные», «раскованность», «критичность к себе и к окружающим», «самоконтроль», «ответственность», «рационализм».

Девушки подчеркивали чрезмерную эмоциональность, импульсивность, повышенную чувствительность, способность к самовнушению, «доброту», «склонность к радостному безумию». Однако девушки отмечали несдержанность собственных эмоций и недостаток самоконтроля.

**Обсуждение результатов.** По сравнению с юношами девушкам свойственна общая удовлетворенность собственной жизнью. Девушки оказались более благополучными в аспекте положительного отношения к другим и к себе. Выборка характеризовалась доверительными отношениями с окружающими, стремлением к заботе о благополучии других, способностью к сопереживанию. Девушки были нацелены на формирование близких, доверительных отношений, готовы к взаимным уступкам. В аспект отношения к себе девушкам свойственная позитивная самооценка, принятие себя, уверенность в себе и собственных силах. Согласно данным методики К.Рифф для девушек характерно наличие ясной цели в жизни.

Тем не менее встречаются девушки, показатели которых свидетельствуют о негативной самооценке, о неверии в собственные силы, недооценке собственных способностей преодолеть неопределенность. Эта особенность проявилась и в процессе клинико-психологической беседы.

Выборка юношей в отличие от девушек характеризуется ограниченным количеством доверительных отношений с окружающими: юношам сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. Респонденты отмечали изолированность и даже фрустрированность в межличностных отношениях.

Показатели методики К.Рифф и анкетных данных свидетельствуют о негативной самооценке юношей в целом, их неудовлетворенности обстоятельствами собственной жизни. При этом юноши отличались способностью усваивать новую информацию, преобладанием интеллектуального и физического ресурсов над остальными.

**Выводы.** Результаты анкетного опроса и клинико-психологической беседы полностью соответствуют показателям, полученным по методике К.Рифф. Молодежь нуждается в самопознании, приобретении навыков и компетенций, в удовлетворении учебных и научных потребностей. Необходима своевременная психологическая помощь в том, чтобы оптимизировать отношение юношей и девушек к себе, придать каждому уверенность в достижении успеха во всех начинаниях.

#### **Литература**

1. Абдразякова А.М. Адаптация методики измерения психологического благополучия. – М.: Факультет психологии МГУ, 2002. – 58 с.
2. Алишев Б.С. Психика и преодоление неопределенности // Журнал Высшей школы экономики. – 2009. – Т.6. – № 3. – С. 3–26.
3. Бызова В.М., Перикова Е.И. Гибкость мышления как когнитивный ресурс психологического здоровья молодежи // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения. – 2015. – Т.10. – Ч. 1. – С 182–188.
4. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. – 2015. – Т.8. – № 40. – С.2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.04.2016).
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–130.

## **ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ УЧЕНИКОВ<sup>12</sup>**

## **INFLUENCE OF VIRTUAL REALITY AT THE COGNITIVE PROCESSES OF THE STUDENTS**

Побокин П.А., Селиванов В.В.  
Pobokin P.A., Selivanov V.V.

**Аннотация.** В статье приводятся результаты о влиянии обучающих, тренинговых программ, созданных в ВР на мышление испытуемых. ВР-обучающие программы рассматриваются в качестве особых эффективных методов и средств учебно-воспитательного процесса. В работе установлено, что обучающие программы в настоящей виртуальной среде являются эффективным средством формирования мышления и, в целом, обучения личности, способствуют формированию познавательной мотивации.

**Ключевые слова:** виртуальная реальность, познавательные процессы, мышление, анализ через синтез, мотивация.

**Abstract.** The article presents the results of the influence of educational, training programs, created in VR's on the subjects cogitation. VR-training programs are seen as particularly effective

---

<sup>12</sup>Исследование проводится в рамках реализации проекта «Взаимодействие личности и виртуальной реальности: развитие психического, экологичность, темпераментальная и личностная детерминация».